เรื่องของ

ลม

ธมฺมธโรนุสรณ์ ๒๕๔๔

เรื่องของ ลม

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์
(ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)

ธรรมบรรณาการในงานบำเพ็ญกุศล
ครบรอบวันมรณภาพปีที่ ๔๐

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์
(ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)

วันที่ ๒๔ - ๒๖ เมษายน พ.ศ.๒๕๔๔

วัดอโศการาม ถนนสุขุมวิท (กม.๓๑) อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๘๐
โทร.๓๘๙-๒๒๙๙, ๗๐๓-๘๔๐๕

เรื่องของ ลม

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)

พิมพ์ครั้งที่ ๑	:	๒๕ เมษายน ๒๕๔๔	จำนวน	๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	:	๒๒ ธันวาคม ๒๕๔๘	จำนวน	๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	:	๒๒ กันยายน ๒๕๕๐	จำนวน	๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔	:	๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๒	จำนวน	๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๕	:	๒๒ มกราคม ๒๕๕๗	จำนวน	๓,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปก : สุดิษฐา ปรีชม

รูปเล่ม : พรสิทธิ์ อุดมศิลป์จินดา

พิมพ์ที่ : หจก. สามลดา โทร. ๐๒-๔๖๒-๐๓๐๓ , ๐๘๖-๘๙๕-๒๓๐๐

คำปรารภ

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ หรือท่านพ่อลี ธมฺมธโร ผู้ให้กำเนิดวัดอโศการาม แม้จะได้ล่วงลับดับขันธ์ไปเป็นเวลาถึง ๔๐ ปีแล้วก็ตาม แต่ข้อวัตรปฏิบัติและระเบียบการอบรมทั้งภาคปริยัติและด้านปฏิบัติธรรมซึ่งท่านพ่อได้วางมาตรฐานไว้แล้วด้วยดี ยังคงเส้นคงวาอยู่เสมอ ส่วนความเจริญความเสื่อมของวัดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับผู้ที่เข้าไปอยู่พำนักทั้งบรรพชิตและอุบาสกอุบาสิกาเพื่อศึกษาและปฏิบัติธรรม ว่าจะตั้งใจประพฤติดีปฏิบัติชอบแค่ไหนเพียงไร

ในวันบำเพ็ญกุศลอุทิศถวายท่านพ่อลี เนื่องในโอกาสคล้ายวันมรณภาพของท่าน ประจำปี พ.ศ. ๒๕๔๔ ที่เวียนมาบรรจบครบรอบอีกครั้งหนึ่ง ทางวัดจึงได้จัดพิมพ์โอวาทบางประการของท่าน แจกเป็นธรรมบรรณาการเช่นเคย เพื่อให้ท่านสาธุชนทั้งหลาย เกิดจิตสำนึกถึงความสำคัญของการปฏิบัติธรรมและความปรารถนาดีของท่านพ่อ จะได้เจริญรอยตามให้เกิดความรุ่งเรืองของพระศาสนา ของวัดวาอาวาส และความร่มเย็นเป็นสุขของตนเองตลอดไป

พร้อมนี้ก็ขออนุโมทนาต่อท่านผู้ใจบุญทั้งหลายเป็นอย่างยิ่ง ที่มีส่วนช่วยอุปถัมภ์ค้ำจุนวัดอโศการามเสมอมา และที่ได้ให้ความร่วมมือในการจัดงานบำเพ็ญกุศลครั้งนี้ ให้สำเร็จลุล่วงลงด้วยดี

คณะศิษยานุศิษย์

๒๕ เมษายน ๒๕๔๔

สารบัญ



พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์
(ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)

“

ถ้าเรารู้เรื่องธรรมดาของโลก และรู้จักความเป็นจริงของธรรมแล้ว
เราก็จะไม่ต้องมีความยุ่งยากในการเป็นอยู่
เรื่องภายนอกนั้น ถึงเราจะศึกษาให้มีความรู้สึกเท่าไร ๆ
ก็ไม่ทำให้เราพ้นจากทุกข์ได้
สู้การเรียนรู้จิตใจของตนอยู่ภายในวงแคบๆ นี้ไม่ได้

”

ลมกับจิต

พระสุทธิธรรมรังสีคมภีรเมธาจารย์
(ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)

๗ สิงหาคม ๒๕๐๑ ณ วัดอโศการาม



ในการนั่งภาวนาให้ทำลมให้แคบที่สุด อย่าให้จิตไปอยู่นอกตัว ถ้าเราเอาจิตไปอยู่กับคนอื่นสิ่งอื่น เราก็จะต้องได้รู้แต่เรื่องของคนอื่นสิ่งอื่น ส่วนเรื่องของตัวเองก็เลยไม่ได้รู้ได้เห็นอะไรเลย

เราอยู่ใกล้กับสิ่งใดจะต้องสนใจกับสิ่งนั้น เราอยู่ใกล้คนใดก็จะต้องสนใจกับคนนั้นให้มากที่สุด คนใดนั่งใกล้เรา ต้องสนทนาปราศัยกับเขา อย่านั่งเป็นใบ้ ทำความคุ้นเคยสนิทสนมกับเขาไว้ ถ้าเราไม่พูดคุยทำไมตรีกับเขาไว้บ้าง เขาก็จะต้องไม่ชอบเรา และกลายเป็นศัตรูของเราไป นี้ฉันใด เรื่องร่างกายของเรานี้ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้งสี่ คือ **ดิน น้ำ ไฟ ลม** ธาตุเหล่านี้ก็ย่อมเปรียบเหมือนกับญาติหรือมิตรสหายของเรา เพราะเรานั่งนอนยืนเดินไปทางไหน เขาก็ติดตามเราไปทุกแห่ง ฉะนั้น เราต้องสนใจทำความรู้จักคุ้นเคยกับเขาไว้ให้มากกว่าคนอื่น เมื่อสนิทสนมกันแล้ว นาน ๆ ไปเขาก็จะรักเราและช่วยเหลือเราได้ทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อเรามีมิตรที่ดีและซื่อตรงเช่นนี้ เราก็ย่อมจะปลอดภัยและมีความสุข

---

* บันทึกโดยแม่ชีอรุณ อภิวณฺณา

ถ้าเรารู้เรื่องธรรมดาของโลก และรู้จักความเป็นจริงของธรรมแล้ว เราก็จะไม่ต้องมีความยุ่งยากในการเป็นอยู่ เรื่องภายนอกนั้นถึงเราจะศึกษาให้มีความรู้สักเท่าไรๆ ก็ไม่ทำให้เราพ้นจากทุกข์ได้ สู้การเรียนรู้จิตใจของตนอยู่ภายในวงแคบๆ นี้ไม่ได้

เรื่องของโลกยิ่งเรียนก็ยิ่งกว้าง เรื่องของธรรมยิ่งรู้ก็ยิ่งแคบ และรู้แคบเท่าไรก็ยิ่งดี ถ้ารู้กว้างออกไปมักฟุ้งซ่าน เป็นเหตุให้เกิดความไม่สงบ ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับการเดินไปในหนทางที่แคบ ๆ ย่อมจะไม่มีใครกล้าเดินสวนทางเข้ามาชนกับเราได้ ส่วนคนเดินตามหลังนี้ช่างเขา เมื่อไม่มีใครสวนทางเข้ามาข้างหน้าแล้ว คนที่จะเดินบังหน้าเราก็ไม่มี เราก็จะมองเห็นสิ่งที่อยู่ข้างหน้าออกไปได้ไกลที่สุดฉันใด ผู้ทำจิตให้แคบเข้าละเอียดเข้าก็จะเกิดความวิเวกสงบ เกิดแสงและเกิดวิปัสสนาญาณ มองเห็นอดีต อนาคต และปัจจุบันได้ทุกอย่าง

เหตุนั้น ท่านจึงว่าผู้มีวิปัสสนาญาณเป็นผู้มีสายตาอันไกล คนที่ส่งจิตออกไปอยู่นอกตัว เปรียบเทียบกับคนที่เดินไปตามถนนกว้างๆ ถนนกว้างนั้นอย่าว่าแต่คนจะสวนทางเข้ามาได้เลย แม้แต่สุนัขและสัตว์ตัวโต ๆ มันก็เดินสวนเข้ามาได้ ฉะนั้น จึงไม่ปลอดภัย จิตผู้นั้นก็จะมีแต่ความฟุ้งซ่าน เต็มไปด้วยนิวรณธรรมหาความสงบมิได้

การทำจิตให้แคบ เปรียบอีกอย่างหนึ่งก็เหมือนกับการขุดหลุม ถ้าเราขุดหลุมเล็ก ๆ ก็ย่อมจะขุดได้ลึกและเร็วกว่าหลุมกว้าง ๆ ความเหน็ดเหนื่อยก็มีน้อย กำลังก็ไม่สึกหรอ ย่อมได้ผลดีกว่ากัน หรือจะเปรียบอีกอย่างหนึ่งก็เหมือนกับแม่น้ำ ถ้ากว้างมากก็มักไหลช้าและไม่แรง ถ้าแคบก็จะไหลเร็วและแรงด้วย หรือน้ำฝนที่ตกลงใน

ที่กว้างย่อมกระจายไปทั่วในที่ต่าง ๆ น้ำก็จะไม่ขังในพื้นที่เหล่านั้นได้เท่าไร ถ้าตกลงมาเฉพาะในที่นาแห่งใดแห่งหนึ่งแต่เพียงแห่งเดียวแล้ว มิช้าก็อาจจะท่วมท้นหัวคันนาได้ ฉันใด **อำนาจแห่งจิต** ก็เช่นเดียวกัน **ถ้ายิ่งแคบและละเอียดมากเท่าไรก็ยิ่งมีกำลังแรงและคุณภาพสูงยิ่งขึ้น**

ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้เอาจิตมาจดจ่ออยู่กับลมหายใจอย่างเดียว ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องราวอื่น ๆ ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่ในลมหายใจอย่างเดียว ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องราวอื่น ๆ ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่ในลมเท่านั้น มันจะไม่ดี จะโง่ จะมืด จะหนาอย่างไรก็ช่างมัน มุ่งดูลมอย่างเดียวจนจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ต่อไปความรู้ก็จะผุดขึ้นในตัวของมันเอง ไม่ต้องไปนั่งคิดถึงว่าอะไรมันจะเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา ความรู้เขาจะบอกเรื่องราวเหล่านี้แก่เราเองอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน ไม่ใช่ความรู้ตามสัญญาที่ได้ยินเขาบอกเล่า แต่เป็นความรู้ซึ่งเกิดจากวิปัสสนาปัญญา

จิตและลมของเรานี้มีอยู่ถึง ๕ ชั้น

ชั้นที่ ๑ ลมหยาบที่สุดก็ได้แก่ลมที่เราหายใจเข้า **"พุท"** หายใจออก **"โธ"** อยู่ขณะนี้

ชั้นที่ ๒ ลมที่หายใจผ่านลำคอเข้าไปแล้วเชื่อมต่อกับธาตุต่าง ๆ ภายในให้เกิดความสบายหรือไม่สบาย

ชั้นที่ ๓ ลมหยุดนิ่งอยู่กับที่หมด ไม่วิ่งไปมา ทุก ๆ ส่วน ในร่างกายที่เคยวิ่งขึ้นบนลงล่างก็หยุดวิ่ง ที่เคยไปข้างหน้ามาข้างหลังก็ไม่ไปไม่มา ที่เคยพัดในลำไส้ก็ไม่พัด ฯลฯ หยุดนิ่งสงบหมด

ชั้นที่ ๔ ลมที่ทำให้เกิดความเย็นและเกิดแสง

ชั้นที่ ๕ ลมละเอียดสุขุมมากจนเป็นปรมาณู แทรกแซงไปได้ทั่วโลก มีอำนาจ ความเร็วและแรงมาก

รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส นี้ก็อยู่อย่างละ ๕ ชั้น เหมือนๆ กัน เช่น เสียงหยาบชั้นที่ ๑ ก็ได้แก่ เวลาที่พูดจบแล้วดับไป ชั้นที่ ๒ พูดไปแล้วยังดังอยู่ถึง ๒-๓ นาที จึงจะดับ ชั้นที่ ๓ อยู่ได้นานมากแล้วจึงจะหายไป ชั้นที่ ๔ พูดแล้วได้ยินถึงพรหมโลก ยมโลก และชั้นที่ ๕ เป็นเสียงทิพย์ พูดแล้วได้ยินอยู่เสมอ พูด ๑๐๐ ครั้ง ก็มีอยู่ทั้ง ๑๐๐ ครั้ง เสียงไม่สูญไปจากโลก เพราะอำนาจแห่งความละเอียดจึงสามารถแทรกแซงอยู่ได้ทุกปรมาณูในอากาศ

ฉะนั้น ท่านจึงว่า รูป รส กลิ่น เสียง ไม่สูญไปจากโลก เพราะโลกนี้เปรียบเหมือนกับจานเสียงที่อัดเสียงอะไร ๆ ไว้ได้ทุกอย่าง รูป รส กลิ่น เสียง หรือกรรมดีกรรมชั่วอันใดก็ดีที่เรากระทำไว้ในโลก **มันย่อมจะย้อนกลับมาหาเราเมื่อตายทั้งหมด** เหตุนั้น ท่านจึงว่า "บุญบาป" ไม่สูญหายไปไหน คงติดอยู่ในโลกนี้เสมอ จิตละเอียดที่สุดซึ่งเปรียบเหมือน "ปรมาณู" นั้น มีอำนาจความแรงเหมือนกับดินระเบิดที่จมลงในพื้นแผ่นดิน แล้วก็สามารถระเบิดทำลายมนุษย์ให้ย่อยยับพินาศไปได้ ฉันใด **จิตละเอียดที่จมลงในลมก็สามารถระเบิดคนสัตว์ให้พินาศย่อยยับไปได้เช่นเดียวกัน** คือเมื่อจิตละเอียดถึงที่สุดถึงขั้นนี้แล้ว ความรู้สึกในตัวตนของเราก็จะดับไปสิ้นไม่มีเหลือ จิตนั้นก็จะหมดความยึดถือในอัตภาพร่างกายตัวตนคนสัตว์ใดๆ ทั้งสิ้น จึงเหมือนกับ "ปรมาณู" ที่ทำลายคนสัตว์ ทั้งหลายฉันนั้น

"วิตก" คือ การกำหนดลมหายใจ เปรียบเหมือนกับเราป้อนข้าวเข้าไปในปาก **"วิจาร"** คือ ขยาย แต่ง ปรับปรุงลมหายใจ เปรียบเหมือนกับเราเคี้ยวอาหาร ถ้าเราเคี้ยวให้ละเอียด ๆ แล้วกลืนลงไป อาหารนั้นก็จะย่อยง่าย และเป็นประโยชน์แก่ร่างกายได้มาก การย่อยนั้นเป็นหน้าที่ของธรรมชาติร่างกาย ส่วนการเคี้ยวเราต้องช่วยจึงจะเกิดผล ถ้าเรากลั่นกรองละเอียดได้เท่าไรก็ยิ่งได้ผลดีขึ้นเท่านั้น เพราะของสิ่งใดละเอียดสิ่งนั้นย่อมมีคุณภาพสูง

การทำลมละเอียดนั้นจิตก็จะต้องละเอียดตาม และกายก็ละเอียดด้วย ฉะนั้น พระบางองค์ที่มานั่งเจริญกรรมฐานอยู่จนลมละเอียดจิตละเอียด และกายของท่านจึงละเอียดเล็กลงๆ จนสามารถลอดซี่กรงหน้าต่างเข้าไปนั่งอยู่ในโบสถ์ หรือวิหารได้ทั้ง ๆ ที่ปิดประตูหน้าต่างอยู่ดังนี้ก็มี นี่ก็เป็นอำนาจของลมละเอียดอย่างหนึ่ง

วัตถุใดที่มีความกลั่นกรองมาก ๆ ย่อมเป็นเหตุให้คุณภาพสูงขึ้นกว่าเดิม เช่น เกลือนี้ถ้าเรานำมากลั่นกรองมาก ๆ เข้า รสเค็มของเกลือนั้นจะกลายเป็นรสหวานไปได้ หรือน้ำตาลซึ่งเดิมมีรสหวานและเปรี้ยว ๆ นิดหน่อย แต่ถ้ากลั่นมากเข้า ๆ ก็จะกลายเป็นรสขมไปได้ เหตุนั้น ท่านจึงว่าไม่มีอะไรเป็นของเที่ยง แต่อะไรจะเที่ยงหรือไม่เที่ยงนี้ เราก็ไม่ต้องไปนึกถึงมัน เพราะเมื่อเราทำจิตให้แคบและละเอียดจนเกิดเป็นญาณความรู้ขึ้นในตนแล้ว อาการทั้งหลายจะบอกให้เรารู้เห็นเองในสิ่งเหล่านี้ **เพียงตั้งใจทำจริงอย่างเดียว แล้วในที่สุดก็จะต้องเห็นผลแห่งความจริง**

“

การไม่ทำจริง เป็นเหตุให้ไม่เกิดผล
เมื่อไม่เกิดผลก็ย่อมเกิดสนิมขึ้นในใจ คือ ความเบื่อหน่าย
ท้อถอย เกียจคร้าน แล้วในที่สุดก็เลิก...
ถ้าทำจริงแล้วย่อมจะเกิดผลเป็นกำลัง (พละ) ๕ ประการ
คือ ศรัทธา...วิริยะ...สติ...สมาธิ...ปัญญา

”

มีบางคนเขาว่าคนที่มานั่งหลับตาทำสมาธิว่า "การมานั่งหลับตาอยู่นั้นจะได้ผลอะไร แต่คนที่เขามีความรู้มาก ๆ สูง ๆ ลืมตาอยู่ยังไม่เห็นผล นี่รู้ก็ไม่เท่าไร แล้วมานั่งหลับตานิ่ง ๆ อย่างนี้ จะได้ผลอะไร" เราก็ควรจะตอบได้ว่า "ผลอันแท้จริงนั้น ไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้มาก หรือการศึกษาตำรับตำราบาลี เป็นมหาเปรียญอะไรดอก ผลของความดีนั้นเกิดจากการกระทำจริง เมื่อใครทำจริงแล้วผลก็ต้องได้จริง" คนที่มานั่ง "พุทโธ ๆ" แต่จิตคอยเผลอบ้าง แลบไปข้างหน้ามาหลังบ้าง โงกง่วงบ้าง อย่างนี้เดี๋ยวก็ลืมลมหมด นั่ง ๑๐ ปี จนแห้งไปกับที่ ก็ไม่เกิดผล

การไม่ทำจริง เป็นเหตุให้ไม่เกิดผล เมื่อไม่เกิดผลก็ย่อมเกิดสนิมขึ้นในใจ คือ ความเบื่อหน่าย ท้อถอย เกียจคร้าน แล้วในที่สุดก็เลิกวางทิ้งเลย พวกเราก็มักเป็นอย่างนี้กันโดยมาก การเจริญสมาธินี้ ถ้าทำจริงแล้วย่อมจะเกิดผลเป็นกำลัง (พละ) ๕ ประการ คือ **ศรัทธา** ความเชื่อ เมื่อเกิดความเชื่อเห็นผลในการกระทำของตนแล้ว **วิริยะ** ความขยันก็จะเกิดตามขึ้นมาเองโดยไม่ต้องมีใครบังคับ ต่อจากนี้ **สติ** ก็จะมีความรอบคอบในการกระทำ **สมาธิ** ก็ตั้งมั่นในสิ่งนั้น จึงเกิด **ปัญญา** ความรู้พิจารณาความถูกผิดทั้งหลายได้ นี้รวมเรียกว่า **"พละ"**

ปัญญา ที่เกิดจากการเจริญสมาธินี้ มีความคมรอบตัวเหมือนกับใบจักรเลื่อยวงเดือนที่ตั้งอยู่บนแท่น แกนของมันคือตัวจิต เลื่อยวงเดือนนี้เมื่อมีอะไรส่งเข้ามาก็สามารถจะบั่นทอนตัดขาดได้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง จะส่งเข้ามาทางด้านไหน วงเลื่อยก็หมุนไปตัดได้ทุกด้าน ส่วนแกนในของมันคือดวงจิต ก็ตั้งเที่ยงอยู่บนแท่น ไม่หมุน

ไปตามตัวเลื่อย ใครอยากได้ไม้ซุง ไม้เสา ไม้ฝา ไม้พื้น หรือตงรอด อย่างใด ก็สามารถจักหั่นให้ได้ทุกชนิดตามความต้องการ

ปัญญานี้หมุนไปทางกายกรรมก็เป็นการงานที่ชอบ ก็สามารถประกอบกิจการต่างๆ ให้สำเร็จประโยชน์ได้ทุกประการ หมุนไปทางวจีกรรมก็สามารถ กล่าวคำอันเป็นคุณประโยชน์แก่ผู้ฟังได้ทุกอย่าง พูดดีก็เป็นน้ำตาล น้ำอ้อย พูดไม่ดีก็เป็นน้ำร้อนลวกเผาใจเขา เมื่อประกอบด้วยปัญญาแล้วจะเทศนาหรือพูดให้คนฟัง ก็สามารถกลั่นกรองให้ถูกกับอัธยาศัยของคนได้ทุกชั้นทุกเพศทุกวัย หมุนไปทางมโนกรรม ก็สามารถพินิจพิจารณาในความดีความชั่ว และบุญบาปทั้งหลายได้ถูกต้อง เมื่อเป็นดังนี้ก็จะมีแต่คุณประโยชน์แก่ตนและผู้อื่นหาเวรภัยมิได้

วิตก วิจาร ในลมหายใจนี้ ท่านเปรียบอีกอย่างก็เหมือนกับช่างแก้รถยนต์ ตัวจิตคือนายช่าง เมื่อเราขับรถไปนั้น เราจะต้องมีสติคอยสังเกตและหมั่นตรวจดูเครื่องยนต์ของเราว่า มีสิ่งใดชำรุดขัดข้องบ้าง เช่น พวงมาลัย ล้อ แหนบ เหล่านี้เป็นต้น ถ้าสิ่งใดขัดข้องเสียหาย ก็ต้องรีบจัดการแก้ไข เปลี่ยน ปรับปรุงเสียทันที แล้วรถของเราก็จะแล่นไปได้ตลอดสุดที่หมายปลายทางโดยไม่มีอันตราย

การทำสมาธิต้องคอยสังเกต สำรวจตรวจตราดูลมหายใจของตนที่ผ่านเข้าไปนั้นเสมอว่าสะดวกหรือขัดข้องอย่างใด แล้วก็ขยับขยาย ปรับปรุงให้เป็นที่สบาย สมาธิของเราก็จักเจริญขึ้นเป็นลำดับจนถึงที่สุดแห่งโลกุตระ ฉันนั้น

การเจริญสมาธินี้ ควรเจริญใน **"อารักขกรรมฐาน"** ด้วยคือ

๑. พุทธานุสสติ ทำกายจิตให้เป็นศีลก่อน ทำใจให้พ้นจากนิวรณ์ แล้วตั้งใจหายใจจริง ๆ ด้วยการระลึก "พุทโธ ๆ"

๒. เมตตญฺจ เมตตาตนเองโดยนึกถึงตัวว่า เราเกิดมาไม่มีอะไรเลย ช่างน่าสงสารจริงๆ หนอ ร่างกายก็ไม่ใช่ของตน ไม่ได้เอาอะไรมา แล้วก็ไม่ได้เอาอะไรไป ผ้าขี้ริ้วผืนเดียวก็ไม่ได้ติดตัวมา เราจะต้องหาอริยทรัพย์ คือ ทำบุญกุศลไว้ จะได้นำติดตัวไปได้ เราเกิดมาตอนแรกมันก็แข็งแรงสวยงามดี ต่อไปมันก็จะแก่ไป ๆ แล้วก็เจ็บแล้วในที่สุดเขาก็จะหามขึ้นเชิงตะกอน

๓. อสุภ ทำความคุ้นเคยกับธาตุขันธ์ในตัวไว้ พิจารณาให้เห็นความไม่สะอาดในกาย ตั้งแต่ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ มันจะต้องเปื่อยเน่าผุพังไปตามสภาพของมัน

๔. มรณสฺสติ ลมหายใจเข้าไม่ออก หรือออกแล้วไม่กลับเข้าเราก็ต้องตาย ชีวิตความตายเป็นอยู่อย่างนี้ นี่แหละ จะทำดวงจิตให้ถึงความสงบและสิ้นทุกข์ได้



“

ขณะใดที่เราวิ่งไปตามโลก เราจะมองไม่เห็นโลกได้ถนัด

ฉะนั้น เราจำเป็นต้องหยุดวิ่งเสียก่อน

แล้วเราจึงจะมองเห็นโลกได้ชัดเจน

เมื่อโลกก็หมุนและเราก็หมุนด้วยอย่างนี้

จะมองเห็นกันอย่างไร

”

โลกกับกรรมฐาน

พระสุทธิธรรมรังสีคมภีรเมธาจารย์
(ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)

๙ สิงหาคม ๒๕๐๑ ณ วัดอโศการาม



ในคน ๆ หนึ่งมีทั้งวิชาและอวิชชา เหมือนนายแพทย์ที่เรียนรู้โรคต่าง ๆ โรคใดที่ได้ศึกษามาแล้ว ก็รู้ได้ในโรคนั้น แต่ส่วนโรคใดที่ไม่ได้เรียน ก็หามีความรู้ในโรคนั้น ๆ ไม่ คนเราก็มีทั้งมืดทั้งสว่าง ความมืดคือ "อวิชชา" ความสว่างก็คือ "วิชชา" สิ่งใดที่เป็นความรู้แล้วสิ่งนั้นก็เป็น **วิชชา ฯ**

เรื่องของโลก มีความเป็นไปด้วยความหมุนเวียนเหมือนวงจักร ฉะนั้น คนเราซึ่งอาศัยอยู่ในโลกจึงมีทั้งสุขและทุกข์ เป็นไปตามอาการของโลก คือ "สังสารจักร" คราวใดที่คนเราหมุนไปถูกวงทุกข์ ก็รู้สึกว่าโลกนี้ช่างแคบเสียเหลือเกิน ถ้าคราวใดหมุนไปถูกวงสุข ก็รู้สึกว่าโลกนี้กว้างขวางสดชื่นเป็นที่น่าอยู่อย่างยิ่ง

ที่เป็นดังนี้ ก็เพราะตัวเราไปหมุนตามโลกจึงยังไม่รู้จักโลกที่แท้จริง ถ้าเราหยุดหมุนเมื่อไร เราก็จะรู้จักธรรมดาของ "โลก" และรู้จักความเป็นจริงของ "ธรฺรม"

---

* บันทึกโดยแม่ชีอรุณ อภิวณฺณา

ขณะใดที่เราวิ่งไปตามโลกเราจะมองไม่เห็นโลกได้ถนัด ฉะนั้น เราจำเป็นต้องหยุดวิ่งเสียก่อน แล้วเราจึงจะมองเห็นโลกได้ชัดเจน เมื่อโลกก็หมุนและเราก็หมุนด้วยอย่างนี้ จะมองเห็นกันอย่างไร เปรียบเหมือนคนวิ่งกับคนวิ่ง ย่อมยากที่จะมองเห็นหน้ากันได้ เราหยุดไม่วิ่ง แต่เขาวิ่ง ก็ยังพอมองเห็นกันบ้างแต่ไม่ชัดเจน ถ้าสองคนต่างวิ่งแล้ว ก็ยิ่งไม่แลเห็นกันเลย ตัวอย่างเช่น เรานั่งหรือยืนอยู่เฉย ๆ มีคน ๆ หนึ่งแอบวิ่งมาตีหัวเราแล้วก็วิ่งหนีไป อย่างนี้เราก็จับตัวได้ยาก ฉะนั้น ถ้าเราหมุนหรือแทรกแซงในความหมุนของโลก เราก็จะยิ่งไม่รู้ไม่เห็นอะไรเลย ในทางธรรมท่านจึงสอนให้เราเป็นผู้หยุดหมุน **“สังสารจักร”** เพื่อจะได้ทราบโลกแจ้งชัดฯ

ใบพัดเครื่องบินหรือใบจักรใด ๆ ก็ตาม เมื่อมันยังหมุนอยู่ เราจะมองไม่เห็นว่าใบพัดนั้นมีรูปร่างลักษณะอย่างไร และมีกี่ใบพัดหรือใบจักรนั้นมีความหยาบละเอียดอย่างใด ถ้ายิ่งหมุนเร็ว เราก็ไม่เห็นรูปร่างอะไรเลย ต่อเมื่อหมุนช้าลง หรือหยุดหมุนแล้ว เราจึงจะมองเห็นได้ถนัดชัดเจนว่า รูปร่างของมันเป็นอย่างไร นี่เป็นข้อเปรียบเทียบอย่างหนึ่ง ในการหมุนตามกระแสของโลกโลกีย์ซึ่งเป็น “โอกาสโลก” กับตัวเราที่อาศัยอยู่ในพื้นโลก

“โอกาสโลก” ได้แก่พื้นแผ่นดินที่เราอาศัยอยู่ ส่วน “มนุษยโลก” นั้นได้แก่ตัวของเรานี้ คือ **กาย** และ **จิต** ซึ่งมันก็เป็นคนละอย่างไม่เหมือนกัน แต่ก็ต้องอาศัยกันอยู่ เหมือนโลกกับคนซึ่งเป็นคนละอย่าง แต่ก็ต้องอาศัยกันอยู่ มีกายแต่ไม่มีจิตก็ไม่ได้ เพราะจะทำสิ่งต่าง ๆ ย่อมไม่สำเร็จ มีจิตแล้วไม่มีกายก็ไม่ได้เช่นเดียวกัน

ฉะนั้น ดวงจิตจึงเปรียบเหมือนคนที่อาศัยโลก ดวงจิตเป็นนายช่าง ส่วนกายเป็นจิตรกรรม จิตเป็นผู้สร้างรูป หรือสร้างโลก ถ้าดวงจิตเข้าไปสู่ภวังค์ที่ดีก็สร้างรูปได้สมบูรณ์ แล้วกายนั้นก็เจริญขึ้นด้วยภาวะของมันเองบ้าง ด้วยการตกแต่งของดวงจิตบ้าง เหมือนพ่อแม่ที่เลี้ยงลูก เดิมทีมารดาก็กินอาหารเข้าไปบำรุงเลี้ยงทารกในครรภ์ก่อน แล้วทารกนั้นก็ค่อย ๆ เจริญเติบโตขึ้นเป็นผู้หญิงผู้ชาย เป็นเด็กจนโตเป็นผู้ใหญ่ต่อๆ มา ทารกนั้นทีแรกก็มีแต่กุศลจิต อกุศลจิต แต่ไม่มีกุศลกรรม อกุศลกรรม ต่อไปเมื่อมีความรู้แล้วจึงจะมีกุศลกรรมบ้าง อกุศลกรรมบ้าง คือมีกรรมขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผลของกรรมดีและกรรมชั่ว มันก็แข่งกันเจริญขึ้น แล้วก็ชักดึงบุคคลนั้น ๆ ไปในทางบุญและบาป

ถ้าใครศึกษาในทางธรรม ท่านจึงกล่าวว่า **"อเสวนา จ พาลานํ ปณฺฑิตานญฺจ เสวนา"** ถ้าจิตไปทางใดกรรมก็ดึงไปทางนั้น ฉะนั้น คน ๆ หนึ่งจึงมีหลายใจ บางทีก็ไปอยู่กับโจร กับบัณฑิตกับคนพาล กรรมจึงดึงชักคะเย่อกันไปมา บางทีขณะทีขณะที่กำลังทำความชั่วอยู่ก็ไม่วายคิดในทางดี บางทีกำลังทำความดีอยู่ก็ไม่วายที่จะคิดชั่ว แต่ความคิดมันมักจะมีกำลังน้อย ต้านทางความคิดชั่วไม่ไคร่ไหว ก็ต้องล้มไปทางชั่วเสียโดยมากฯ

"โลก" เป็นของกว้างขวาง และหมุนอยู่เสมอ ยากที่จะมองเห็นได้ง่าย **ท่านจึงสอนให้เราหยุดหมุนตามโลก ให้มองแต่ตัวของเราอย่างเดียว** แล้วเราก็จะมองเห็นโลกได้ ตัวของเรานี้เป็นของเล็กน้อย เพียงยาววา หนาคืบ กว้างศอกทำมาเท่านั้น เสียก็แต่พุงมัน

ใหญ่ กินเท่าไร ๆ ไม่รู้จักอิ่มจักพอ หมายถึงความโลภแห่งดวงจิตของคนเรา เหตุนั้นจึงทำให้เกิดความทุกข์ เพราะความไม่พอ ความอยาก ความหิวกระหาย

การที่จะมองดูตัวของเรา หรือมองให้เห็นโลกนั้น ท่านสอนให้สำรวจตัวเราเองตั้งแต่ศรีษะลงไปจนถึงปลายเท้า ตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมาถึงศรีษะ เหมือนกับการปลูกต้นไม้ เราจะต้องสำรวจตั้งแต่พื้นดินขึ้นมาจนถึงยอดของต้นไม้ พื้นดินนั้น ก็ได้แก่ **"อาชีวปริสุทธิศีล"** ให้สำรวจดูว่าพื้นดินนั้นมีตัวปลวก ดินหุน หรือสัตว์อะไรหรือเปล่า ที่มันจะเป็นศัตรูมาทำลายรากต้นไม้ของเราให้เสียไป

แล้วก็จะต้องคอยดูใส่ปุ๋ยให้พอดีพอควร ไม่มากเกินไปน้อยเกินไป ให้เลี้ยงปริมาณตัวให้ถูกต้อง เช่น ศีล ๕ จะต้องรักษาให้บริสุทธิ์อย่างไร ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ จะต้องรักษาให้บริสุทธิ์อย่างไร ข้อใดผิดไม่ควรทำ ข้อใดถูกควรทำนี้เรียกว่า **"สัมมาอาชีวะ"**

ตัวเรานั้น ถ้าบำรุงความสุขมากเกินไป มักไม่ใคร่เกิดความดี เหมือนต้นไม้บางต้นที่งามมาก ๆ กิ่งก้านใหญ่โตสาขา ใบเขียวชอุ่ม แต่มักไม่ใคร่จะมีผล เหมือนคนที่กินมากนอนมากกังวลแต่ในเรื่องการกินการนอน ร่างกายมันก็จะอ้วนใหญ่ เหมือนต้นไม้ที่ลำต้นใหญ่ ใบใหญ่ กิ่งใหญ่ แต่ผลไม่งาม คือไม่ค่อยจะตก คนเราถ้าร่างกายสมบูรณ์ด้วยอาหารมากนัก จะมานั่งฟังเทศน์หรือนั่งสมาธิก็มักจะโงกง่วงเพราะสมบูรณ์มากเกินไป นั่งนานก็อึดอัด ฟังเทศน์ก็ไม่รู้เรื่องเพราะง่วง เสียความดีของตนเอง

คนบำรุงตัวมากเกินไปมักเกิดความเกียจคร้าน มักง่ายและติดสุข ทำสมาธิก็มึนชา เหน็ดเหนื่อย ง่วงงุน ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้รักษาอุโบสถ รับศีล ๘ เสีย เป็น **"มัชฌิมา ปฏิปทา"**

กินอาหารแต่เพียงครึ่งวัน ครึ่งท้องก็พอแล้ว เรียกว่า **"โภชเนมัตตัญญุตา"** ไม่ต้องเก็บ กัก ตุน ไม่ต้องเผื่อมื้อเย็น กินแต่พออิ่มพอควร "วิกาลโภชนาฯ" ตอนบ่ายก็ไม่ต้องกิน เพราะใจมันจะบ่ายไปตามตะวันตามโลก นี้ก็เปรียบเหมือนกับเราใส่ปุ๋ยต้นไม้แต่พอดีพอควร "นจฺจคีตวาฯ" ท่านไม่ให้บำรุงลูบไล้ด้วยน้ำอบของหอมและตกแต่งประดับประดาร่างกายด้วยเพชรนิลจินดาให้สวยงาม นี้ก็เปรียบเหมือนให้รดน้ำแต่พอดี อย่าให้พื้นดินชุ่มโชกเกินไป รากต้นไม้มันจะเน่า คือถ้าเราติดอยู่ในเครื่องหอมและความสวยงามเหล่านี้แล้วก็จะเป็นเหตุให้เพลินหลงตัวจนเสียความดี

ข้อนี้เปรียบเหมือนเรานำของโสโครก มีข้าวสุกและเศษอาหารเป็นต้น ไปโปรยไว้ที่พื้นดินตรงโคนต้นไม้ สุนัข ไก่ และมดคันไป มันก็จะมาเหยียบย่ำจิกดอกจิกใบ และกัดรากต้นไม้ของเราให้แห้งเฉาหรือตายไป ความยุ่งยากมันก็จะมาเบียดเบียนตัวเรา "อุจฺจาสยนมหาสยนาฯ" การนอนท่านก็ไม่ให้นอนบนเบาะฟูกอ่อนนุ่มที่สบายเกินไป เพราะถ้าสบายมากแล้วก็ตะนอนมากไม่อยากลุกขึ้นทำความดี ผลในการทำสมาธิก็ได้น้อย ตัวเกียจคร้านก็จะกำเริบขึ้น เปรียบเหมือนกับตัวบุ้งตัวหนอน ที่มันแทรกแซงอยู่ในพื้นดิน มันก็จะคอยกระซิบกระซาบสอนเราต่าง ๆ นานา ในที่สุดก็สอนว่าให้หยุดเลิกเสียเถิด แล้วเราก็เลิกเลย

นี้ก็เหมือนกับตัวแมลงที่มันไต่ขึ้นมาจากพื้นดิน และเจาะกินซึ่งลำต้นไม้ ค่อย ๆ กินสูงขึ้น ๆ จนถึงยอด "ยอด" นี้ก็ได้แก่ **ดวงจิต** ในที่สุดต้นไม้ก็ยอดขาด เมื่อยอดขาดก็ไม่มีดอก เมื่อดอกไม่มี ผลก็ไม่เกิด นี้ฉันใด ถ้าเราไม่รู้จักในการเลี้ยงตัว ก็ไม่เป็น "สัมมาอาชีวะ" ไม่รู้จักบำรุงปรุงแต่งร่างกายให้พอดีพองาม มันก็จะต้องเสื่อมเสียไป ถ้าใครรู้จักบำรุงปรุงแต่งให้พอดีพองามแล้ว ร่างกายก็จะต้องเจริญด้วยความบริสุทธิ์ แล้วดวงจิตก็จะต้องเจริญตามเป็นลำดับฯ

โลก นั้นมีสูงๆ ต่ำๆ ดีๆ ชั่วๆ ตัวเราก็เหมือนโลก ร่างกายนี้ถึงแม้จะบำรุงให้มันอิ่มหมีพีมันอย่างไร สวยงามอย่างไร สุขสบายอย่างไร มันก็จะต้องมีเสียหายบ้าง ดีบ้าง **สำคัญแต่ดวงจิตของเรา ต้องคอยระวังอย่าให้มันเสีย** คืออย่าให้มันแตกแยกออกไปตามอารมณ์ต่างๆ คือ จิตที่คิดดีคิดชั่วในอารมณ์ทั้งหลาย ก็ย่อมจะทำให้ดวงจิตของบุคคลผู้นั้นก้าวขึ้นสู่ระดับสูงได้ ฉะนั้น เราจะต้องทำให้มันเป็นยอดเดียว คือเป็นสมาธิตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว อย่าให้อารมณ์มันมาบังคับจิตของเรา เราต้องตัดออกไปเสียจาก รูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ และโผฏฐัพพารมณ์ ให้เหลือแต่ **ธรรมารมณ์** อันเดียว คือให้กุศลธรรมเกิดขึ้นในดวงจิต อย่าให้มีมโนทุจริตเกิดขึ้นได้ฯ

"มโนทุจริต" ก็คือ ๑.โลภะ ได้แก่ความเพ่งเล็งปรารถนาในรูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ ๒.พยาปาทะ ได้แก่ความเพ่งเล็งในเรื่องนั้นหรือบุคคลนั้นว่าไม่ดี แล้วก็เกิดความอาฆาต จะต้องโต้ตอบหรือทำร้ายเขาให้ได้ ๓.วิหิงสา คือตัว "มิจฉาทิฐิ" เห็นว่าทำอะไร ๆ

ไปก็ไม่เกิดผลดีแต่ตน เช่น ทำทาน รักษาศีล ภาวนา ก็ไม่เห็นร่ำรวยหรือมีความสุขสบายอย่างไร ก็เลยหยุดทำความดี เราควรจะต้องขับไล่มโนทุจริต ๓ ตัวนี้ไปให้พ้นจากจิตใจ เมื่อใจพ้นจากทุจริตแล้วก็จะเดินเข้าสู่ "มโนสุจริต" เป็น "กุศลจริต" เกิด "สัมมากัมมันตะ" การงานชอบ คือ **"กรรมฐาน"** ฯ

การทำ "กรรมฐาน" นี้ ต้องเป็นการทำงานจริง ๆ จึงจะได้ผล คือต้องจริงทั้งกาย จริงทั้งวาจา และจริงทั้งใจ กายก็นั่งตัวตรงขัดสมาธิไม่เคลื่อนไหว วาจาก็สงบนิ่ง ไม่กล่าวสิ่งใด ๆ ใจก็ตั้งเที่ยงไม่วอกแวกไปตามสัญญาอดีตอนาคต ถ้าเราทำได้จริงดังนี้ การงานของเราก็จะต้องสำเร็จและเห็นผล ถ้าเราทำจับจดการงานก็ย่อมไม่สำเร็จ ท่านจึงว่า "อนากุลา จ กมมนตา เอตมมงคลมุตตม"ฯ

การทำ **กรรมฐาน** นั้น จิตเป็นผู้สั่งงาน คือให้มี **สติปัฏฐาน** พิจารณาลมหายใจของตนให้ละเอียด เพราะของยิ่งละเอียดเท่าไรก็ยิ่งมีคุณภาพดีเท่านั้น ลมหายใจของเรานี้มีอยู่ถึง ๕ ชั้น

จำพวกที่ ๑ ลมพัดจากศีรษะลงสู่ปลายเท้า

จำพวกที่ ๒ ลมพัดจากปลายเท้าขึ้นสู่เบื้องบนถึงศีรษะ

ลม ๒ จำพวกนี้ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปมา เหมือนกับสายพานที่สาวขึ้นสาวลง

จำพวกที่ ๓ ลมที่พัดทั่วร่างกาย เป็นลมสนับสนุนและถ่ายเท เปรียบเหมือนลมรับแขก ที่คอยซึมซาบอาบอยู่ในผิวหนัง คอยส่งลมนอกเข้าใน ขับลมในออกนอก คือเก็บลมดีบริสุทธิ์ที่เป็นประโยชน์

เข้าไว้ในร่างกาย และถ่ายลมที่เสียเป็นโทษออกไปจากตัวทางขุมขนและผิวหนัง

จำพวกที่ ๔ ลมในท้องกั้นอยู่ระหว่างหัวใจ ตับ ปอด ส่วนหนึ่ง กับกระเพาะอาหารและลำไส้ส่วนหนึ่ง คือคอยรับอวัยวะส่วนบนไว้ให้เบา ไม่ให้ลงมาทับส่วนล่าง และคอยดันอวัยวะส่วนล่างไว้ไม่ให้ขึ้นไปเบียดส่วนบน ลมจำพวกนี้เราต้องคอยสังเกตให้รู้ว่ามันจะหนักไปทางซ้ายหรือขวามากน้อยอย่างใด

จำพวกที่ ๕ ลมพัดในลำไส้ คือช่วยเตโชธาตุให้เกิดความร้อนความอบอุ่นขึ้น เหมือนกับเรานึ่งปลาหรือนึ่งอาหารมิให้เกิดความบูดเสีย เมื่ออาหารเป็นของสุกแล้วก็จะเป็นประโยชน์เหมือนกับไอน้ำที่ขึ้นไปจับบนฝาหม้อ ก็จะกลายเป็นโลหิตส่งไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ส่วนใดที่ควรไปเป็น ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ อย่างใด ก็ส่งไปยังส่วนนั้น ๆ

ลมจำพวกนี้คอยพัดโบกไปมาในลำไส้อยู่เสมอ เพื่อถ่ายเทความร้อน เมื่อเวลารับประทานอาหารเข้าไปนั้นก็เปรียบเหมือนกับนำอาหารใส่หม้อไปวางไว้บนเตาแล้วปิดฝา ถ้าไม่มีการถ่ายเทอากาศเข้าออกบ้างแล้ว สุมแต่ไฟอย่างเดียว ไม่ช้ากระเพาะก็จะต้องแตก ลำไส้ก็จะต้องพังเพราะปิดฝาไว้แล้วไม่มีการถ่ายเทลมอากาศให้เข้าออกได้ ไฟก็จะร้อนจัดเกินไปจนทำให้อาหารแห้งหรือไหม้เกรียมเลยไม่เกิดประโยชน์ หรือมิฉะนั้นถ้าไฟอ่อนเกินไปทำให้อาหารไม่สุกทั่วก็เกิดการบูดเน่าท้องเสียไม่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายได้อีก ลมจำพวกนี้จึงช่วยทำให้ธาตุไฟอบอุ่นพอดีแก่ร่างกาย

ถ้าเราบริหารลมทั้ง ๕ จำพวกนี้ได้ถูกต้องแล้ว ก็จะต้องให้ผลเป็น ๒ อย่างคือ **๑. ทางกาย** ผู้ที่มีโรคมากก็จะกลายเป็นโรคน้อย ผู้ที่มีโรคน้อยก็อาจจะหายเลย ส่วนโรคที่ยังไม่เกิดก็เกิดได้ยาก และ **๒. ทางใจ** ก็จะเกิดความอิ่มหนำสำราญเบิกบาน สดชื่น

ฉะนั้น การทำกรรมฐานนี้ จึงทำให้เราหมดเวรหมดกรรมด้วย เพราะตัวอกุศลไม่มีโอกาสที่จะเข้ามาแทรกแซงในดวงจิตของเราได้ อายุก็จะยืนนาน สังขารก็สมบูรณ์

ถ้าเราหมั่นเจริญกรรมฐานให้สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป ธาตุทั้งสี่ในตัวเราก็จะกลายเป็นธาตุสีขาวบริสุทธิ์ เหมือนพระพุทธเจ้าของเรานั้น พระองค์ก็ได้ทรงกลั่นกรองธาตุขันธ์ของพระองค์อย่างละเอียดที่สุด จนกลายเป็นของบริสุทธิ์สะอาดและศักดิ์สิทธิ์ เช่นพระบรมสารีริกธาตุที่ปรากฏให้เราเห็นอยู่ทุกวันนี้ แม้จะถูกเตโชธาตุเผาผลาญพระสรีระหมดสิ้นแล้ว แต่พระบรมสารีริกธาตุของพระองค์ก็ยังมิได้สูญหายไปจากโลกแม้แต่ส่วนเดียว ยังเป็นของอัศจรรย์ยิ่งอยู่จนทุกวันนี้

ถ้าเราเจริญกรรมฐาน ด้วย **อานาปานสติ** จนลมละเอียด ลมหยุดนิ่ง จิตสงบนิ่งแล้ว เราจะสามารถมองเห็นร่างกายและดวงจิตของเราได้ดี กายและจิตมันจะแยกออกจากกัน ต่างคนต่างอยู่ เหมือนคนนอกก็ไม่เข้าใน คนในก็ไม่ออกนอก วิชาความรู้ก็จะเกิดขึ้นในตัวของเราเองว่ากายนี้เป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร กายของเรานี้มันมาอย่างไรหนอ เราก็รู้แล้วมันจะไปอย่างไรหนอ เราก็รู้ที่มาที่ไปของมันอยู่ที่ไหน เราก็จะรู้ได้ตลอด

เราทำกรรมอันใดไว้ในอดีตชาติที่ผ่านมา จึงส่งผลให้มาเกิดในสภาพอย่างนี้ ๆ เราก็จะรู้ นี้เรียกว่า **"ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ"** อย่างหนึ่ง

๒. มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายจะไปเสวยสุขหรือทุกข์อย่างไรที่ไหน เราก็อาจจะติดตามส่งกระแสจิตไปคอยดูคอยช่วยเหลือเขาได้ เรียกว่า **"จุตูปปาตญาณ"** อย่างหนึ่ง

๓. จะมองเห็นกายและจิตของตนเองว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนเกิดความ เบื่อหน่ายก็จะเป็นเหตุให้ปล่อยกายได้ พ้นจากสังโยชน์ความติดข้อง สังโยชน์นี้ก็มีตัวอย่างเช่น ติดใน *โลกธรรม* อย่างหนึ่ง คือ เมื่อมีลาภ ยศ สุข สรรเสริญก็ชอบใจไม่ผิดอะไรกับ "มัจจุราช" เขามัดมือเราไว้แน่น พอเขาเอาแส้หวดเข้าทีเดียว คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ เป็นทุกข์ ถูกนินทาก็ล้มกลิ้งเลย อีกอย่างหนึ่ง *สักกายทิฏฐิ* ติดในตัว เห็นเป็นเราเป็นเขา ก็ทำให้เกิดความยึดมั่นสำคัญผิดแล้วอีกอย่างหนึ่ง *วิจิกิจฉา* ก็เกิดความลังเลสงสัยวิ่งกันไปวิ่งกันมาไม่รู้ว่าจะไปข้างไหนดี ก็เลยหมุนไปหมุนมาอยู่ตามโลกนี่เอง เมื่อเรารู้ความเป็นไปของกายและจิตดี เราก็จะพ้นจากเครื่องข้องดังกล่าวมาแล้ว จิตก็จะหลุดจากกาย ละเสียได้ซึ่งกิเลสอาสวะ เรียกว่า **"อาสวักขยญาณ"** ดวงจิตเข้าถึง *วิปัสสนาญาณ* ก็จะไหลเข้าสู่กระแสธรรมถึงพระนิพพาน อันเป็นที่สุด ฯ

เมื่อเราหยุดหมุนตามโลก เราก็จะมองเห็น **"โลก"** คือตัวของเราได้ชัดเจน คือจิตของเราหยุดเราจึงมองเห็นกาย ฉะนั้น เรา

ทั้งหลายจึงควรจะพากัน **สกัดความหมุนแห่งกายให้น้อยลง** คือ กลั่นกรองในธาตุทั้งสี่ ให้ละเอียดมาก ๆ **สกัดวาจาให้สงบ** และ **สกัดใจให้ตั้งเที่ยง** โดยการเจริญสมาธิ วิตกวิจารอยู่ในลมหายใจของตน เมื่อจิตของเราหยุดหมุนไปตามสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ กาย วาจา ก็จะ หยุดตาม เมื่อต่างคนต่างหยุดก็จะมองเห็นกันได้ถนัด จิตก็จะรู้เรื่องของกายได้ตลอด เกิด **วิปัสสนาญาณ** เป็นการสกัดความหมุนเวียนแห่ง **"สังสารจักร"** ให้ช้าลง ชาติภาพก็จะน้อยเข้าๆ จนในที่สุดเราก็จะไม่ต้องกลับมาอยู่ในโลกอีก ฯ

การเจริญกรรมฐานเป็นอาหารของใจอย่างหนึ่ง อาหารของร่างกายนั้นไม่เป็นของถาวร กินเช้า กลางวันหิว บ่ายกิน เย็นหิวอีก กินวันนี้อิ่ม พอรุ่งขึ้นก็หิวอีก กินไปถ่ายไปอย่างนี้ ไม่มีวันพอเพียง ต้องหามาให้กินกันอยู่เรื่อย ส่วนอาหารของใจนั้น ถ้าทำให้ดี ๆ ชั่วเวลาเพียงนิดเดียวจะอิ่มไปจนตลอดชีวิต ฯ



"

การเจริญกรรมฐานเป็นอาหารของใจอย่างหนึ่ง
อาหารของร่างกายนั้นไม่เป็นของถาวร
กินเช้า กลางวันหิว บ่ายกิน เย็นหิวอีก
กินวันนี้อิ่ม พอรุ่งขึ้นก็หิวอีก กินไปถ่ายไปอย่างนี้
ไม่มีวันพอเพียง ต้องหามาให้กินกันอยู่เรื่อย

ส่วนอาหารของใจนั้น ถ้าทำให้ดี ๆ ชั่วเวลาเพียงนิดเดียว
จะอิ่มไปจนตลอดชีวิต ฯ

"

การทำสมาธิภาวนา

พระสุทธิธรรมรังสีคมภีรเมธาจารย์

(ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)



ให้พยายามใช้สติกำหนด ตามลมหายใจเข้าออก ไม่ให้เผลอ ไม่ให้ลืม พยายามปลดปล่อย สัญญาอารมณ์ทั้งหมดทั้งอดีต อนาคต แล้วภาวนาในใจว่า "พุทโธ ๆ" ให้ "พุท" ตามเข้าไปกับลมหายใจเข้าทุกครั้ง และ "โธ" ก็ตามออกมาพร้อมกับลมหายใจออกทุกครั้งไป จนกว่าใจจะหยุดนิ่งจึงค่อยทิ้งคำภาวนา

ต่อจากนี้จงสังเกตดูลมหายใจเข้าออก ว่าช้า-เร็ว, ยาว-สั้น, หนักเบา, กว้าง-แคบ, หยาบ-ละเอียดอย่างไร ถ้าอย่างใดดีเป็นที่สบาย ก็จงรักษาลมนั้นๆ ไว้ให้คงที่ ถ้าอย่างใดไม่ดีไม่สะดวก ไม่สบาย ก็จงปรับปรุงแก้ไข และตกแต่งให้พอดี ใช้ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นหลักพิจารณา (ตอนที่ขยับขยายเปลี่ยนแปลงนี้ ไม่ต้องใช้คำภาวนา ทิ้งคำว่า "พุทโธ" เสียได้)

ต้องคอยระวังจิตอย่าให้วอกแวก หวั่นไหว และแส่ส่ายไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอก วางตัวเฉยเหมือนกับมีตัวเรานั่งอยู่คนเดียวในโลก กระจายลมหายใจออกไปให้ทั่วทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่ศีรษะจดปลายมือ ปลายเท้า ข้างหน้า ข้างหลัง ทรวงอก ส่วนกลางช่องท้อง ตลอดถึงลำไส้ และกระเพาะอาหาร ไปตามเส้นโลหิตทะลุผิวหนังออกขุมขน

สูบลมหายใจให้ยาว ๆ เข้าไปในตัวจนเต็มอิ่ม กายก็จะเบาโปร่งโล่ง เหมือนกับรังบวบที่อมน้ำไว้ได้ชุ่ม และบีบเอาน้ำออก ก็จะไหลกลับออกมาได้ทั้งหมดโดยง่ายไม่ติดขัด ตอนนี้ร่างกายก็จะรู้สึกเบาสบาย ใจก็จะเย็นเหมือนกับน้ำที่ซึมซาบไปตามพื้นดิน หรือที่เข้าไปหล่อเลี้ยงในลำต้นไม้ให้สดชื่น จิตก็จะตั้งตรงเที่ยง ไม่มีอาการเอียงไปทางซ้าย เอียงไปทางขวา หรือเอียงไปข้างหน้า เอียงมาข้างหลัง คือ ไม่ยื่นออกไปในสัญญาอารมณ์ใด ๆ

สัญญาทั้งหมดเป็นตัว "สังขาร" คือ จิตคิดนึกไปในเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งอดีต อนาคต แล้วก็เกิดความปรุงแต่งเป็นดีไม่ดี ชอบไม่ชอบ ถ้าเป็นเรื่องที่ดีก็ชอบใจ เพลิดเพลินไปเป็นตัวโมหะ ถ้าเป็นเรื่องไม่ดีก็เกิดความไม่ชอบใจ ทำจิตให้ขุ่นมัวเศร้าหมอง หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญใจ กลายเป็นตัวพยาบาท

สิ่งที่ทำให้ดวงจิตเกิดความไม่สงบวุ่นวายเหล่านี้จัดเป็นตัวนิวรณธรรมทั้งสิ้น เป็นตัวสังขารที่ปรุงแต่งใจ เป็นตัวที่จะทำลายคุณความดี ในการเจริญสมาธิ เพราะฉะนั้นเราจำเป็นจะต้องขจัดทิ้งให้หมด ตัวสังขารนี้ ถ้าคิดนึกไปในเรื่องของโลก ก็เป็นสังขารโลก ถ้าคิดนึกไปในเรื่องของธรรม ก็เป็นสังขารธรรม ทั้งสองอย่างนี้ ย่อมเกิดจาก "อวิชชา" คือความไม่รู้ ถ้าตัวไม่รู้นี้ดับก็จะเกิด "วิชชา" ขึ้นแทนที่ ฉะนั้น เราต้องพยายามเพิ่มกำลังแห่งสมาธิขึ้นอีก จนสังขารเหล่านี้ดับไป เมื่อนั้น อวิชชาก็จะดับไปด้วย คงเหลือแต่ "วิชชา" คือตัวรู้ ตัวรู้อันนี้เป็นตัว "ปัญญา" แต่เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นในตัวเอง ไม่ใช่เกิดจากครูบาอาจารย์สั่งสอน เกิดขึ้นจากความสงบนิ่งของดวงจิตที่ตั้งอยู่ในปัจจุบันธรรมเป็นตัวความรู้ที่ลึกซึ้งมาก แต่ตัวรู้นี้ก็ยังเป็นโลกียปัญญา ไม่ใช่โลกกุตตรปัญญา เพราะเป็นความรู้ที่เกิดจากสัญญา ยังเป็นเรื่องที่เกี่ยวแก่ชาติภพอยู่ บางทีก็รู้ไปในเรื่องอดีต รู้เห็นชาติภพของตัวเองที่เป็นมาแล้ว เรียกว่า *บุพเพนิวาสญาณ*

บางทีก็รู้ไปในอนาคต รู้เรื่องของคนอื่น รู้ถึงการเกิดการตายของเขา เรียกว่า *จุตูปปาตญาณ* ความรู้ทั้งสอง อย่างนี้ ยังมีความยึดถือเข้าไปเจือปนเป็นเหตุให้ดวงจิตหวั่นไหวไปตามเรื่องที่ชอบและไม่ชอบ เป็นตัว "วิปัสสนูปกิเลส" บางคนได้รู้เห็นไปในเรื่องอดีตของตัวเองที่เป็นชาติภพที่ดี ก็เกิดความเพลิดเพลินยินดี ตื่นเต้นไปกับเรื่องนั้น ๆ ถ้าไปพบเรื่องราวที่ไม่ดี ก็เกิดความน้อยใจเสียใจ ก็เพราะจิตยังมีความยึดถืออยู่ ในชาติในภพของตัวนั่นเอง

ชอบในเรื่องที่ดีที่ถูกใจ ก็เป็นกามสุขัลลิกานุโยค ไม่ชอบในเรื่องที่ไม่ดีไม่ถูกใจ ก็เป็นอัตตกิลมถานุโยค จัดเป็นมิจฉามรรคทั้ง ๒ อย่าง ไม่ใช่ดำเนินตามทางที่ถูกต้อง คือ *สัมมาทิฏฐิ* เรื่องอดีตก็ดีถึงแม้จะเป็นธรรมก็ยังเป็นสังขารใช้ไม่ได้

ฉะนั้น ต่อจากนี้จะต้องพยายามใช้อำนาจสมาธิเพิ่มกำลังจิตขึ้นอีก จนดับโลกียปัญญานี้ได้ จิตก็จะก้าวขึ้นสู่โลกุตตรปัญญา เป็นปัญญาที่สูงขึ้น เป็นความรู้ที่นำมาให้จิตหลุดพ้นจากความยึดถือ เป็นสัมมาสติ สัมมามรรค คือถึงจะรู้เห็นในเรื่องดีหรือไม่ดีของตัว หรือของคนอื่น ก็ไม่ดีใจเสียใจ แต่มี *นิพพิทา* เกิดความเบื่อหน่าย สลดสังเวชในการเกิดการตายของสัตว์โลก เห็นเป็นของไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย หมดความยินดียินร้าย หมดความยึดถือในตัวของตน และสิ่งทั้งหลาย จิตก็มีความมัธยัสถ์เป็นกลางวางเฉย เป็น *ฉฬังคุเบกขา* ปล่อยเรื่องราวที่รู้ ที่เห็น ที่เกิดขึ้น ให้เป็นไปตามสภาพธรรมดาโดยไม่ติดใจ ระดับของจิตก็จะเลื่อนขึ้นสู่วิปัสสนาญาณ

ต่อจากนี้จงเพิ่มอำนาจแห่งกำลังจิตให้สูงขึ้นอีกจนพ้นจากความยึดถือ แม้แต่ในความรู้ความเห็นที่ตัวมีตัวได้ รู้ก็สักแต่ว่ารู้ เห็นก็สักแต่ว่าเห็น กันจิตไว้คนละทาง ไม่ให้ตามออกไปกับความรู้ รู้ก็รู้เฉยๆ เห็นก็เห็นเฉยๆ ไม่ยึดถือว่าเป็นของเรา จิตก็จะมีอำนาจเต็มที่

เกิดความสงบขึ้นโดยลำพัง ไม่เกี่ยวเกาะกับสิ่งใดๆ สังขารดับสนิท เหลือแต่สภาพธรรมล้วน ๆ คือ ความไม่มีอะไร เป็นวิสังขารธรรม เป็นวิมุตติธรรม จิตก็จะเป็นอิสระ พ้นจากโลก ตกอยู่ในกระแสธรรมฝ่ายเดียว ไม่มีการขึ้นลงก้าวหน้าหรือถอยหลัง เจริญขึ้นหรือเสื่อมลง ใจเป็นหลักปักแน่นอยู่ที่เดียว เหมือนกับเชือกที่เขาผูกต้นไม้ไว้กับหลัก พอตัดต้นไม้โค่นเชือกก็ขาด แต่หลักยังคงมีอยู่ ใจที่คงที่ย่อมไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ใด ๆ เป็นจิตของพระอริยเจ้าผู้พ้นแล้วจากอาสวกิเลส บุคคลใดปฏิบัติใจให้เป็นไปตามที่กล่าวมาแล้ว ก็ย่อมจะประสพความร่มเย็นสันติสุข ปราศจากความทุกข์เดือดร้อนใด ๆ

ได้อธิบายมาโดยย่อพอเป็นแนวทางที่จะให้น้อมนำไปปฏิบัติจิตใจของตนให้พ้นจากทุกข์ในโลกนี้ ผู้ใดสนใจก็เป็นประโยชน์แก่ตนต่อไปในภายภาคหน้า



เจริญอิทธิบาท ๔ ในการดูลม

พระสุทธิธรรมรังสีคมภีรเมธาจารย์
(ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)



การทำสมาธิ ต้องประกอบด้วย **อิทธิบาท ๔** ดังนี้

๑. ฉันทะ พอใจรักใคร่ในลมหายใจของเรา ตามดูว่าเวลาที่เราหายใจเข้า เราหายใจเอาอะไรเข้าไปบ้าง ถ้าหายใจเข้าไปไม่ออกก็ต้องตาย หายใจออกไม่กลับเข้าก็ตาย, มองดูอยู่อย่างนี้ **ไม่เอาใจไปดูอย่างอื่น**

๒. วิริยะ เป็นผู้ขยันหมั่นเพียรในกิจการหายใจของเรา ต้องทำความตั้งใจว่าเราจะเป็นผู้หายใจเข้า เราจะเป็นผู้หายใจออก เราจะให้มันหายใจยาว เราจะให้มันหายใจสั้น เราจะให้หนัก เราจะให้เบา เราจะให้เย็น เราจะให้ร้อน ฯลฯ **เราจะต้องเป็นเจ้าของลมหายใจ**

๓. จิตตะ เอาจิตเพ่งจดจ่ออยู่กับลมหายใจ ดูลมภายนอกที่มันเข้าไปเชื่อมต่อประสานกับลมภายใน ลมเบื้องสูง ท่ามกลาง เบื้องต่ำ ลมในทรวงอกมีปอด หัวใจ ซี่โครง กระดูกสันหลัง ลมในช่องท้อง มีกระเพาะอาหาร ตับ ไต ไส้ พุง ลมที่ออกตามปลายมือ ปลายเท้า ตลอดจนทั่วทุกขุมขน

๔. วิมังสา ใคร่ครวญ สำรวจ ตรวจดูว่าลมที่เข้าไปเลี้ยงร่างกายเรานั่น เต็มหรือพร่อง สะดวกหรือไม่สะดวก มีส่วนขัดข้องที่ควรจะปรับปรุงแก้ไขอะไรบ้าง ดูลักษณะ อาการ ความหวั่นไหวของลมภายนอกที่เข้าไปกระทบกับลมภายในว่ามันกระเทือนทั่วถึงกันหรือไม่ ลมที่เข้าไปเลี้ยงธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟนั้น มีลักษณะเกิดขึ้น ทรงอยู่และเสื่อมสลายไปอย่างไร

ทั้งหมดนี้ จัดเข้าใน *รูปกัมมัฏฐาน* และเป็นตัว *มหาสติปัฏฐาน* ด้วย จิตที่ประกอบด้วยอิทธิบาท ๔ พร้อมบริบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ ก็จะเกิดความสำเร็จรูปในทางจิตให้ผลถึงโลกุตตระ เป็นโสดา สกิทาคา อนาคา และ อรหัตต์ สำเร็จรูปทางกายให้ผลในการระงับเวทนา



ฉลาดปรับแต่งลม

พระสุทธิธรรมรังสีคมภีรเมธาจารย์
(ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)



ในการกำหนดลมหายใจนี้ เราจะต้องใช้ความสังเกตพิจารณาเป็นข้อใหญ่ และรู้จักการตบแต่ง ขยับขยายลมหายใจให้เป็นไปโดยความพอเหมาะพอดีจึงจะได้ผลเป็นที่สบายกาย สบายจิต คือ สังเกตการเดินลมหายใจตั้งแต่ปลายจมูก จนถึงที่สุดของลมหายใจ นับแต่จากคอหอยผ่านไปทางหลอดลม หัวใจ ปอด ลงไปจนถึงช่องท้องมีกระเพาะอาหาร และลำไส้ เบื้องบน ตั้งแต่ศีรษะเลื่อนลงมาถึงบ่าทั้งสอง ช่องซี่โครง กระดูกสันหลัง จนถึงก้นกบ ลมที่ออกตามปลายมือ ปลายเท้า ตลอดทั่วสรีระร่างกายทุกขุมขน

ให้สมมุติตัวเรานี้เหมือนกับเทียนหรือตะเกียงเจ้าพายุ ลมเหมือนกับไส้ตะเกียง สติเป็นตัวเชื้อเพลิงที่ทำให้เกิดแสง ร่างกายของเราตั้งแต่โครงกระดูกจดผิวหนัง เหมือนกับเนื้อของเทียนที่หุ้มไส้เทียนอยู่ เราจะต้องพยายามทำให้ดวงจิตของเราเกิดแสงสว่างเหมือนกับดวงเทียน จึงจะนับว่าเป็นผลดี...

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกจะต้องมีของที่เป็นคู่กันเสมอ เช่น มีมืดก็ต้องมีสว่าง มีพระอาทิตย์ก็มีพระจันทร์ มีเกิดก็มีดับ มีเหตุก็มีผล ฉะนั้น ในการทำลมนี้ ก็มีจิตเป็นตัวเหตุ มีสติเป็นตัวผล คือจิตเป็นผู้ทำ มีสติเป็นผู้รู้ สติจึงเป็นผลของจิต ส่วนธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็เป็นของกาย เหตุของกาย คือ ธาตุลม เมื่อจิตเป็นผู้ทำเหตุดี ผลทางกาย

ก็เกิดรัศมีจากธาตุทั้ง ๔ ร่างกายก็สบายแข็งแรงปราศจากโรค ผลที่จะเกิดขึ้นจากทางกาย และจิตนี้ก็เนื่องด้วยการกระทำเป็นเหตุ การสังเกตเป็นผล ขณะที่นั่งสมาธินี้ เราจะต้องสังเกตดูลมที่หายใจเข้าและหายใจออกนั้นว่า ลักษณะของลมที่เดินเข้าไปมีอาการอย่างไรเกิดความไหวสะเทือนแก่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างไรและเกิดความสบายอย่างไรบ้าง เช่นหายใจเข้ายาว ออกยาวสะดวกสบาย หรือหายใจเข้าสั้น ออกยาวสะดวกสบาย? หายใจเข้าเร็ว ออกเร็วสบาย หรือหายใจเข้าช้าออกช้าสบาย ? หายใจหนักสบาย หรือหายใจเบาสบาย ? ฯ ล ฯ

เหล่านี้ เราจะต้องใช้ความสังเกตพิจารณาด้วยตนเอง และรู้จักปรับปรุงแก้ไข ลดหย่อน ผ่อนผันให้ลมคงที่เสมอกันพอเหมาะพอดี เป็นต้นว่าช้าไปไม่สะดวกสบาย ก็แก้ไขเปลี่ยนให้เร็วขึ้น, ถ้ายาวไปไม่สบายก็เปลี่ยนให้เป็นสั้น ถ้าลมอ่อนไป เบาไป ไม่ดี ทำให้ง่วงให้เผลอก็เปลี่ยนให้เป็นลมหนักและแรงขึ้น เหมือนกับเราสูบลม เข้าไปเลี้ยงน้ำมันให้พอดีกับนมหนูในไส้ตะเกียง ถ้าได้ส่วนกับลมแสงไฟก็จะมีกำลังเต็มที่เป็นสีนวลสว่างจ้า สามารถส่องรัศมีไปได้ไกล ฉันใดก็ดี ถ้าเรามีสติกำกับแน่นกับลมหายใจเข้าออกอยู่เสมอ และรู้จักบริหารให้ถูกต้องกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จิตของเราก็จะมีอาการเที่ยงตรงเป็นหนึ่งไม่วอกแวกไปในสัญญาอารมณ์ใด ๆ และมีอำนาจชนิดหนึ่งเกิดขึ้นเป็นแสงสว่าง คือ ตัว ปัญญา หรือจะเรียกว่าเป็น ผล คือ วิชชา ก็ได้ วิชชาอันนี้เป็นความรู้พิเศษอย่างหนึ่งไม่ใช่เกิดจากครูบาอาจารย์สั่งสอน หรือมีใครมาแนะนำแต่เป็นความรู้ความเห็นพิเศษที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญเรียกว่า “สัมมาทิฏฐิ” ความเห็นอันนี้ประกอบไปด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นสัมมาสติ เป็นสัมมาสมาธิด้วย จิตที่เป็นสัมมาสมาธินี่เมื่อมีกำลังกล้าแข็งยิ่งขึ้น ก็เกิดผลเป็น “วิปัสสนาญาณ” เป็น “ญาณทัสนะ” เป็น “ญาณวิสุทธิ” ถึงวิมุติธรรมเป็นที่สุดปราศจากความสงสัยใด ๆ

สมบัติสาม

พระสุทธิธรรมรังสีคมภีรเมธาจารย์

(ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)



การกำหนดรู้ ลม เป็น "วัตถุสมบัติ" ติดอยู่กับลมตามเข้าออกไม่เผลอเป็น "เจตนาสมบัต" ความไม่สกดลม กลั้นลมไว้ ปล่อยไปตามสบายให้ใจเป็นอิสระ หายใจโปร่งโล่ง เบิกบาน เป็น "คุณ สมบัติ" กิริยาที่นั่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้ายตั้งตัวตรงตาหลับเป็น "กิริยา" ทั้งหมดนี้เรียกว่า "ปุญญกิริยาวัตถ"

๑. เจตนาสมบัติ หมายถึงความตั้งใจ คือเราตั้งใจว่า เราจะพยายามปลดปล่อยสัญญา อารมณ์ที่เกี่ยวกับเรื่องของโลกทั้งหมดไม่เก็บมาคิดนึกเลย สัญญาใด ๆ ที่เป็นอดีตก็ดี เป็นเรื่องของโลกไม่ใช่เรื่องของธรรม สิ่งที่เราตั้งใจจะทำในเวลานี้ขณะนี้ คือ กิจของพระศาสนาอย่างเดียวเท่านั้น คือ ปัจจุบันธรรม นี่เป็นตัว "เจตนาสมบัติ"

๒. วัตถุสมบัติ หมายถึงสถานที่ตั้งของดวงจิต ในที่นี้หมายถึง "ธาตุววัฏฐาน" หรืออธิบายตามพยัญชนะได้แก่ "กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน" คือ ธาตุทั้ง ๔ ซึ่งประกอบขึ้นแห่งร่างกายของเรา ได้แก่ ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ธาตุดินก็เป็นกระดูกที่แค่นแข็ง ธาตุน้ำก็เป็น น้ำมูตร น้ำลาย น้ำเลือด น้ำหนอง ธาตุไฟก็คือ ความร้อน ความอบอุ่นในร่างกาย ธาตุลมก็คือ ส่วนที่พัดไปมา ทั้งหมดนี้ส่วนที่สำคัญที่สุดกว่าส่วนใดอื่นคือธาตุลม เพราะร่างกายนี้ถึงแม้ว่าตาจะบอด หูจะหนวก แขนขาจะหัก ก็ยังมีชีวิตอยู่ได้ แต่ถ้าขาดธาตุลมอย่างเดียว ร่างกาย

จะตั้งอยู่ไม่ได้ ต้องตาย ฉะนั้น ลมหายใจจึงเป็นตัววัตถุสำคัญเพราะเป็นสถานที่ตั้งของดวงจิต

๓. คุณสมบัติ หมายถึงความสบายหรือไม่สบายที่เกิดขึ้นแก่ร่างกาย ในการบริหารลมหายใจเข้าออกให้เดินไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนี้ได้เกิดผลอันใดขึ้นบ้าง ต้องสังเกตดูว่าร่างกายและจิตใจของเรา ได้รับผลดีหรือไม่ดี ร่างกายเบาสบาย โปร่งโล่งหรืออึดอัดคับแคบ ใจสงบ สบาย เย็น หรือหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย ถ้ากายสบาย จิตสบาย ก็เป็นผลดี ถ้าตรงกันข้าม ก็เป็นผลร้าย ฉะนั้น เราจะต้องรู้จักการปรับปรุงลมหายใจ และแก้ไขตกแต่งให้เป็นที่สบาย คุณสมบัติของจิตก็คือ **สติ** กับ **สัมปชัญญะ**

ให้พยายามรักษาหลักสั้น ๆ ทั้ง ๓ ประการนี้ไว้ในการเจริญสมาธิทุกครั้งไป จึงจะมีผลเป็นไปโดยถูกต้องสมบูรณ์ ส่วนอานิสงส์ในการนั่งสมาธินั้นมีมากมาย ก็จักเกิดขึ้นตามกำลังของดวงจิต แห่งผู้บำเพ็ญภาวนานี้



เรื่องของลม

พระสุทธิธรรมรังสีคมภีรเมธาจารย์
(ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)



หน้าที่ของเราในการทำสมาธิมีอยู่ ๔ อย่าง คือ ๑. รู้ลมเข้าออก ๒. รู้จักปรับปรุงลมหายใจ ๓. รู้จักเลือกว่าลมอย่างไหนสบายไม่สบาย ๔ ใช้ลมที่สบายสังหารเวทนาที่เกิดขึ้น



รู้กายในกาย นี้เป็น **กายคตาสติ** คือรู้ลมในร่างกายของเราตั้งแต่เบื้องสูงจดเบื้องต่ำ เบื้องต่ำขึ้นไปหาเบื้องสูง กระจายลมให้เต็มทั่วร่างกายเหมือนกับน้ำที่เต็มอ่าง ก็จะได้รับความเย็นตลอดทั่วร่างกาย



สติ เป็นชีวิตของใจ **ลม** เป็นชีวิตของกาย



การที่เรารักษาลมหายใจไว้ด้วยความมีสตินี้ เหมือนกับเราได้รักษาความเป็นอยู่ของเราไว้ทั้ง ๓ วัย คือ เมื่อเป็นเด็กก็รักษาความเจริญของวัยเด็กไว้ เมื่อเติบโตขึ้นก็รักษาความเจริญของความเป็นผู้ใหญ่ไว้ และเมื่อแก่ก็รักษาความเจริญของวัยชราไว้อีก **ให้เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความมีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์** ทำอย่างนี้ให้ติดต่อไม่ขาดระยะ ตลอดวันคืนทุกอิริยาบถ



ลม เหมือน **สายไฟ**, **สติ** เหมือน **ดวงไฟฟ้า** ถ้าสายไฟดี ดวงไฟก็สว่างแจ่ม



ลม ปราบเวทนา **สติ** ปราบนิวรณ์



การทำสมาธิ ต้องตั้งจิตของเราให้เที่ยง ตรงแน่วอยู่กับลมหายใจ เหมือนนายพรานที่เล็งธนู จะต้องเล็งให้แม่น จึงจะยิงได้ตรงถูกจุดหมาย



การเชื่อมประสานลม ขยายลมไปตามธาตุต่าง ๆ ตลอดทั้งอวัยวะเส้นเอ็นทุกส่วนในร่างกาย ก็เหมือนกับเราทำการตัดถนนสายต่าง ๆ ให้ติดต่อถึงกัน ประเทศใดเมืองใด ที่มีถนนหนทางมาก ก็ย่อมมีตึกร้านบ้านเรือนแน่นหนาขึ้น เพราะมีการคมนาคมสะดวก บ้านนั้นเมืองนั้นก็ย่อมจะมีความเจริญมากขึ้น ฉันใด ร่างกายของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรามีการปรับปรุงแก้ไขลมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ดีอยู่เสมอแล้วก็เปรียบเหมือนกับเราตัดตอนต้นไม้ส่วนที่เสียให้กลับงอกงามเจริญขึ้นฉันนั้น



ลมภายนอกกับลมภายในนั้นต่างกัน ลมภายนอกนั้นแต่งไม่ได้ ต้องเป็นไปตามธรรมชาติ ลมภายในนั้นแต่งได้ ปรับปรุงแก้ไขได้ เพราะเป็นลมที่อาศัยวิญญาณหรือจะเรียกว่า วิญญาณอาศัยลม ก็ได้



รู้ลมเป็น **"วิตก"** รู้ลักษณะของลมเป็น **"วิจาร"** ปล่อยให้กระจายซาบซ่านไปทั่วเป็น **"ปีติ"** สบายกายสบายจิตเป็น **"สุข"** จิต อยู่กับลมเป็นอันเดียว ขาดจากนิวรณ์ เป็น **"เอกัคคตา"** (เข้าในสติสัมโพชฌงค์)



ลมหนักหายใจแคบก็ได้ ถ้าลมเบาต้องหายใจให้กว้าง ถ้าเบามากจนละเอียด ไม่ต้องหายใจทางจมูกเลย จะรู้ลมเข้าลมออกได้ทุกขุมขนทั่วสรรพางค์กาย



ลมในกายตัวเรานี้ มิใช่มีแต่เฉพาะที่พุ่งเข้าพุ่งออกจากทางจมูกอย่างเดียว ลมในร่างกายนี้ ระบายออกได้ทั่วทุกขุมขน เหมือนกับไอน้ำที่ระเหยออกจากก้อนน้ำแข็ง และมีลักษณะละเอียดมากกว่าลมภายนอก เมื่อมันกระจายออกมากระทบกันเข้า จะเกิดเป็นผลสะท้อนกลับเข้าสู่ร่างกายอีก เรียกว่า "**ลมอุ้มชู**" เป็นลมที่ช่วยให้จิตใจและร่างกายสงบเยือกเย็น ฉะนั้นเวลาหายใจเข้าไป จึงควรทำลมให้เต็มกว้างภายใน และเวลาหายใจออกก็ให้มันเต็มกว้างทั่วบริเวณตัวเอง



"ความมีสติ" รู้ลมหายใจเข้าออกนี้อย่างหนึ่งกับ "สัมปชัญญะ" ความสำรวจรู้ในกองลมที่เดินขยับขยายไปทั่วร่างกาย รู้ว่ากว้างหรือแคบ ลึกหรือตื้น หนักหรือเบา เร็วหรือช้า ฯ ล ฯ นี้อย่างหนึ่ง ๒ อย่างนี้เป็น "องค์ภาวนา"



การที่เรามานั่งตั้งสติ กำหนดอยู่กับลมหายใจด้วยคำภาวนาว่า **พุท** เข้า **โธ** ออก ไม่ลืม ไม่เผลอ อย่างนี้ก็จัดว่าเป็น **พุทธคุณ** เมื่อจิตของเราไม่มีสัญญาอารมณ์ใด ๆ มาเกาะเกี่ยว เกิดความสว่างไสว อิ่มเอิบ ขึ้นในดวงใจ นี่ก็จัดว่าเป็น **ธรรมคุณ** การขยับขยายลมหายใจเข้าออก ให้มีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ทั่วตัว อันนี้จัดว่าเป็น **สังฆคุณ** รวมความก็คือ เกิดความรู้ความสว่างเป็นตัว **พุทธะ** จิตเที่ยงเป็นตัว **ธรรมะ** รักษาความดีและเพิ่มความดีที่มีอยู่แล้วให้มีมากขึ้นเป็นตัว **สังฆะ ฯ**



ลม เป็นพี่ชายใหญ่ เพราะลมช่วยไฟ ไฟช่วยน้ำ น้ำช่วยดิน มันสงเคราะห์กันเป็นสามัคคีธาตุดังนี้



ทำลมให้มันหนัก แน่น เหนียว เหมือนยางรถยนต์ที่เส้นมันแบบบางนิดเดียว แต่สามารถบรรทุกคนได้ตั้ง ๔๐ - ๕๐ คน นั่นก็เพราะอำนาจของลม ฉะนั้น **ลมแน่นจึงมีอำนาจที่จะบังคับอะไร ๆ ได้ทุกอย่าง**



การที่เรามานั่งภาวนากันอยู่นี้ เปรียบเหมือนกับเรามาขัดสีข้าวเปลือกในยุ้งของเราให้เป็นข้าวสาร จิตของเราเปรียบด้วยเมล็ดข้าว นิวรณ์ทั้ง ๕ เปรียบเหมือนกับเปลือกที่หุ้มเมล็ดข้าวอยู่ เราจะต้องกะเทาะเอาเปลือกนอกนี้ออกจากเมล็ดข้าวเสียก่อน แล้วขัดสีเอาคราบที่ไม่สะอาดออกอีกชั้นหนึ่ง ต่อจากนี้เราจะได้ข้าวสารที่ขาวบริสุทธิ์ วิธีขัดสีนั้นก็ได้แก่ วิตก วิจาร

วิตก ได้แก่การที่เรากำหนดจิตให้รู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก ลักษณะอย่างนี้เหมือนกับเรากอบเมล็ดข้าวใส่ลงในฟันสี เราก็จะต้องคอยดูอีกว่า ฟันสีของเรานั้นดีหรือไม่ดี ถ้ารู้แต่ลมเข้า ไม่รู้ลมออก เพราะเผลอหรือลืมเสีย ก็เท่ากับฟันสีของเรามันกร่อนหรือหักไปต้องจัดการแก้ไขทันที คือเอาสติมาตั้งอยู่ กับลมหายใจปัดสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ทิ้งให้หมด

วิจาร ได้แก่โยนิโสมนสิการ คือการสังเกต ตรวจตราลมที่หายใจเข้าไปนั้นว่า มีลักษณะอย่างไร สะดวกหรือไม่สะดวก โปร่งโล่งหรือขัดข้องอย่างไรบ้าง กระจายลมให้ทั่วเพื่อขับไล่ลมร้ายออกจากตัว ขจัดส่วนที่เป็นโทษออกให้เกลี้ยง เหลือแต่ส่วนที่ดีไว้ ธาตุต่างๆ ทุกส่วนในร่างกายของเราก็จะกลายเป็นธาตุบริสุทธิ์ จิตก็จะใส ใจก็จะแจ่ม ร่างกายก็จะเย็นสบาย มีแต่ความสุข



ลมที่เราหายใจเข้าไปในร่างกายนี้ เราจะต้องขยับขยายส่งไปเชื่อมต่อกับธาตุต่าง ๆ ทุกส่วนในร่างกายให้ทั่ว ธาตุลมก็ให้มันไปเชื่อมกับธาตุไฟ ธาตุไฟเชื่อมกับธาตุน้ำ ธาตุน้ำเชื่อมกับธาตุดิน ธาตุดินเชื่อมกับธาตุอากาศ อากาศเชื่อมกับวิญญาน ทำธาตุทั้ง ๖ ให้เป็นสามัคคีกลมเกลียวกัน ร่างกายของเราก็จะได้รับความสุขสมบูรณ์ เหมือนกับเราบัดกรีขัน (ขันธ์) ของเราไม่ให้แตกร้าว ขันนั้นก็จะบรรจุน้ำได้เต็มทั้งใสและเย็นด้วย **ความเต็ม** นี้ได้แก่บุญกุศล **ความใส** เกิดจากจิตที่เที่ยง ไม่เอนเอียง **ความเย็น** ได้เพราะขันน้ำนั้นตั้งอยู่ภายใต้ต้นไม้ที่มีร่มเงา คือพระพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ



สติปัฏฐาน ๔ คือ ลมหายใจเป็น **กาย** สบายไม่สบายเป็น **เวทนา** ความบริสุทธิ์ผ่องใสเป็น **จิต** ความตั้งเที่ยงของจิตเป็น **ธรรม**



ลมร้อน สร้างโลหิตดำ ลมอุ่น สร้างโลหิตแดง ลมเย็น สร้างโลหิตขาว



“พุทโธ” เป็น คำภาวนา การมีสติรู้ลมหายใจเข้าออกเป็นองค์ภาวนา เป็นตัว “พุทธะ” เมื่อจิตอยู่แล้วทิ้งคำภาวนาได้ คำภาวนาเหมือนเหยื่อหรือเครื่องล่อ เช่นเราอยากให้ไก่เข้ามาหาเรา เราก็หว่านเมล็ดข้าวลงไป เมื่อไก่วิ่งเข้ามาหาแล้ว เราก็ไม่ต้องหว่านอีกฉันใดก็ฉันนั้น



เจ็บตรงไหน ให้เพ่งลมให้เลยไปจากที่นั่นจึงจะได้ผลเหมือนเราเจ็บตรงหัวเข่า ต้องเพ่งให้เลยไปถึงปลายเท้า เจ็บที่ไหล่ต้องเพ่งให้ลงไปถึงแขน



การภาวนา “พุทโธ ฯ” เป็นคำนาม ความรู้สึกตามคำภาวนาเป็น “พุทธะ” สติคือเชือก จิตเหมือนลูกโค ลมเป็นหลัก ต้องเอาสติผูกจิตไว้กับลม จิตจึงจะไม่หนีไปได้ สูบลมหายใจให้เหมือนกับชักว่าว ถ้าลมอ่อนต้องดึงเชือกให้สั้น ลมแรงต้องผ่อนให้ยาว หายใจให้เหมือนกับรินน้ำออกจากถ้วยแก้ว ถ้าเราไม่รินมันก็ไม่ออก หรืออีกอย่างหนึ่งก็เหมือนกับรดน้ำต้นไม้หรือรดน้ำถนน



พูดถึงการ ***"ภาวนา"*** ซึ่งเราจะพากันทำต่อไปนี้ ก็เป็นบุญอย่างยอด เราไม่ต้องลงทุนอะไรมากด้วย เพียงแต่นั่งให้สบาย จะขัดสมาธิหรือพับเพียบก็ได้แล้วแต่จะเหมาะแก่สถานที่และสังคม มือขวาวางทับมือซ้ายแล้วก็ตั้งใจหายใจเข้าออก ด้วยการระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

"ภาวนา" ไม่ใช่เป็นเรื่องของพระธุดงค์หรือเป็นของพระของเณร เป็นคนโง่คนฉลาดหรือคนมีคนจน แต่เป็นของซึ่งทุกคน ทุกเพศทุกชั้น ทุกวัยจะทำได้ คนเจ็บคนไข้นั่งนอนอยู่กับบ้านก็ทำได้ และทำได้ไม่เลือกกาลเลือกเวลา เราเสียสละเพียงเล็กน้อยเพื่อแลกกับความดีอันนี้ คือ เสียสละเวลา สละการนอน สละความเจ็บปวดเมื่อย

ต้องใช้ความอดทนพยายาม **สละกายบูชาพระพุทธ์ สละวาจาบูชาพระธรรม สละใจบูชาพระสงฆ์** เรียกว่า "ปฏิบัติบูชา" ตั้งใจอุทิศตัวของเราให้เป็นกุฏิ แล้วก็นิมนต์พระพุทธเจ้า เสด็จเดินจงกรมเข้าไปในช่องจมูกด้วยลมหายใจเข้า "พุท" ออก "โธ" ทำดังนี้ พระพุทธเจ้าก็ต้องมาอยู่กับตัวเรา ช่วยคุ้มครองรักษาเรา เราก็จะมีแต่ความสุขร่มเย็น และเบิกบานแจ่มใส



ลมร้อนเป็นลมสังหาร ทำเวทนาให้เกิดก่อความทรุดโทรมของร่างกาย ลมเย็นเป็นลมสร้าง ลมอุ่นเป็นลมรักษา



ลมหยาบ มีลักษณะยาวและช้า ลมละเอียดมีลักษณะสั้นและเบา สามารถแทรกซึมเข้าไปในตัวได้ทุกต่อมโลหิต เป็นลมที่มีคุณภาพดียิ่ง



การทำลมยาวเกินไปก็ไม่ดี มักมีนิวรณ์ สั้นมากเกินไปก็ไม่ดี ควรทำให้พอเหมาะพอดีกับตัว เป็นมัชฌิมาปฏิปทา จึงจะดี



เมื่อ "จิต" ของเราไม่เกาะเกี่ยวกับสัญญาอารมณ์ใด ๆ เพ่งเฉพาะอยู่แต่ลมเข้าลมออกอย่างเดียว "จิต" นั้น ก็ย่อมจะเกิดแสงสว่างขึ้น คือ "วิชา" เหมือนลูกปืนที่แล่นไปในอากาศ ย่อมจะเกิดเป็นไฟ คือ "แสงสว่าง" ขึ้นเช่นเดียวกัน



กายสงบ ก็ได้วิชาจากกาย จิตสงบก็ได้วิชาจากจิต ลมสงบก็ได้วิชาจากลม

